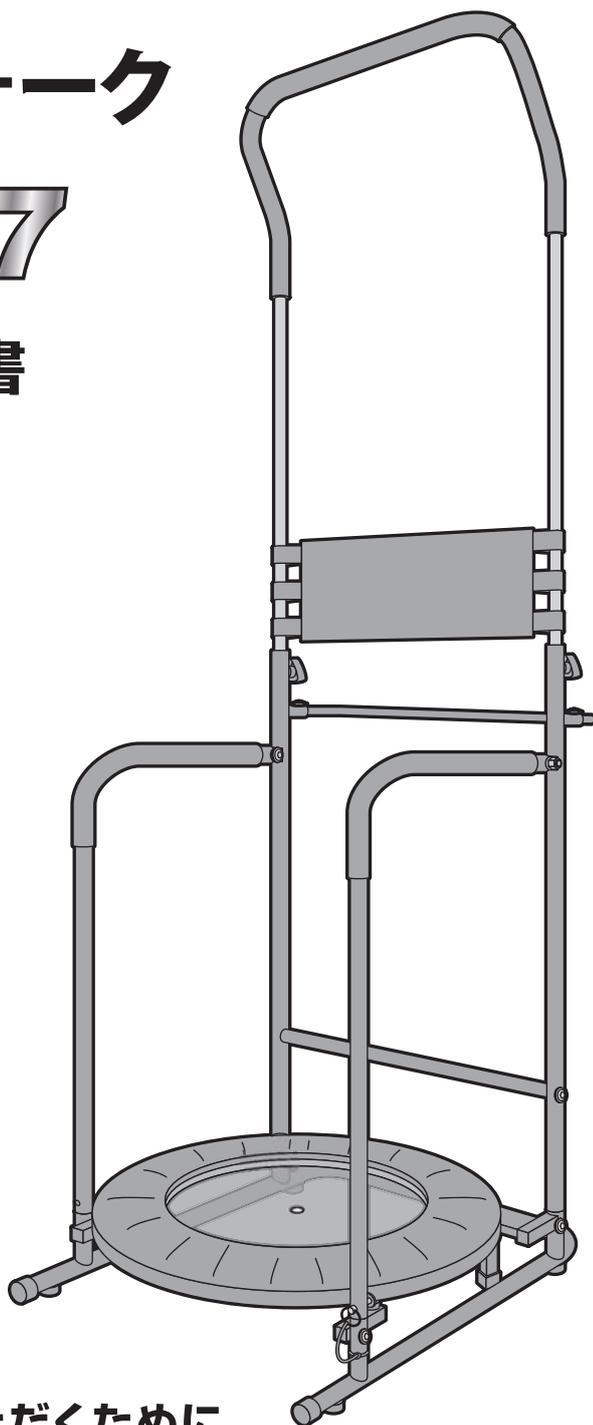
ALINCO FITNESS

品名
バランスウォーク

型式
EX8017

取 扱 説 明 書

INDEX

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
●無断の複製は固く禁じます。

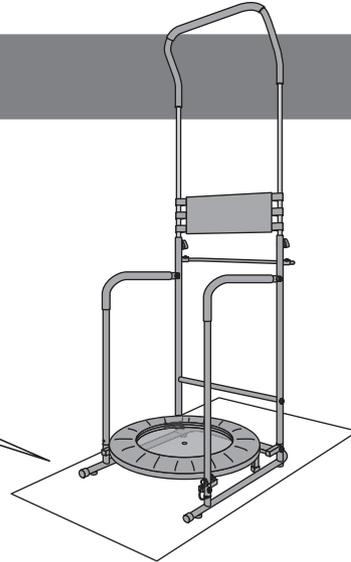
ご使用前に必ずお読みください

この度は、バランスウォーク「EX8017」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
なお、**本製品のご使用制限は体重 90 kg以下となります。**

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

使用中および保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
（弊社では保護マットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店又は弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告	⚠ 注　意
記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。	記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。 ・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 🚫 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- ❗ 必ず指示に従い、おこなってください。
- OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

⚠ 警　告

本製品は家庭用のフィットネス器具です。
学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。

本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 生理中や、妊娠中、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方

上記以外に身体に異常を感じているとき

一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。

小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。

本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。
体重が９０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

⚠ 注　意

この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立・設置時の警告・注意事項

⚠ 警　告

組立・設置時には、各箇所のボルトの緩み、ロックピンの抜け、トランポリンカバーやトランポリン面の破れ、フレームの変形やバリの突出などがないことをご確認ください。

本製品の「組立時」「設置時」「使用時」には、ボルト・ナット・パイプ・トランポリン裏面のスプリング部分などに手、指などを挟まれないようにご注意ください。
また、床面を保護するマットなどを敷いてください。

安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。

本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。また、天井や照明器具など、上部空間が低い場所には設置しないでください。

直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。

トランポリン部分を持ち上げるときは、必ずトランポリンカバーの上から持ってください。トランポリン裏面のスプリング部分は持たないでください。

トランポリン裏面のスプリング部分には使用中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。

設置完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

⚠ 注　意

組立前には部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし、部品不足や破損がある場合は、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。

本製品は、床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び本体保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
また、直接床材の上で使用した場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。

警告・注意事項

使用時の警告事項

警　告

- ご使用前には都度、各箇所のボルトの緩み、ロックピンの抜け、トランポリンカバーやトランポリン面の破れ、フレームの変形やバリの突出などがないことをご確認ください。
- 懸垂やぶらさがり運動、トランポリン運動など使用時には、トランポリンを開いた状態でロックピンが確実に差し込まれ、固定されていることを確認してから使用してください。
- トランポリンが折りたたまれた状態では使用しないでください。足をひっかけるなど事故の原因になります。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。
- 本製品の使用中には、同時に他の機器を併用しないでください。
- 事故を防止するため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）、また、手指や髪の毛などが本体部品に引っかからないようにご注意ください。
- 裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、トランポリン面で足を滑らせたり、誤ってトランポリン面以外のところに着地したときに思わぬ事故の原因となります。
- トランポリン運動は、必ずトランポリン面の中心部で運動を行ってください。トランポリン面以外の部分では、跳ねたり乗ったりしないでください。
- 本体が前後左右に揺れるような激しい使い方はしないでください。またトランポリンはバランスを崩すほど高く跳ねないでください。バランスをコントロールできなくなると、転倒の原因になります。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。いきなり運動を開始すると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 体力に合った運動をするともに、運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 使用中に本体がガタつくほど前後左右に振動を与えたり、周囲の人が使用者や本体を押したり引いたりしないでください。安定性を損ない重大な事故の原因になります。
- 乗り降りの際にはトランポリンカバーのふちに足を引っかけたりしないようご注意ください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 本製品は懸垂やぶらさがり運動を目的としています。決してハンドルに飛びついたり、逆上がりなどは行わないでください。

お手入れ・保管の注意事項

注　意

- 本体には、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼り付けています。ラベルをはがしたりしないでください。
- 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れないように十分ご注意ください。誤った使用は事故の原因になります。
- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
  また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
  サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を修理しないでください。事故や故障の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際も必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
  お買上げ日より１年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえ、ご使用ください。
  また、長期間使用されなくともサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、本製品に異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、トランポリン面で足を滑らせたり、誤ってトランポリン面以外のところに着地したときに思わぬ事故の原因となります。

床強度がしっかりとした水平な場所で使用してください。毛足の長い絨毯や畳など、柔らかい床面での使用はおやめください。また、床面保護のため、本製品の下には必ずマットなどを敷いてください。（弊社では保護マットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください）

身体のサイズにあった服装で運動する。

ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。
また、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。

ロックピン固定確認。

ご使用時にトランポリンが折りたたまれないように、必ずロックピンを差し込み、固定してください。

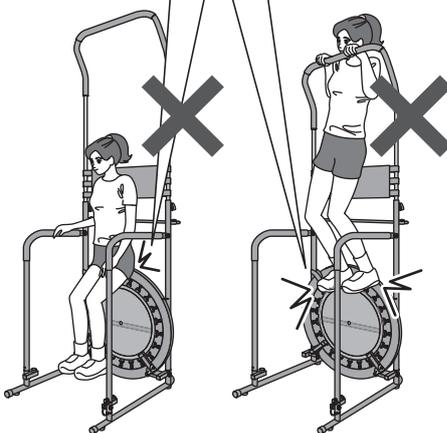
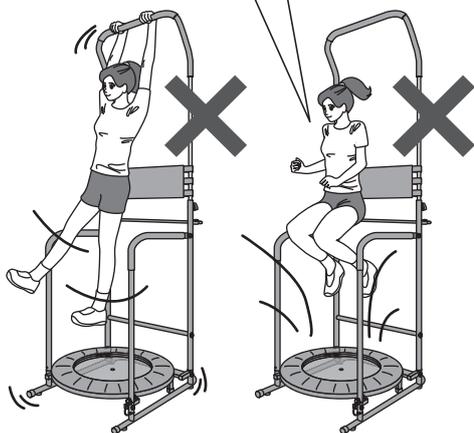
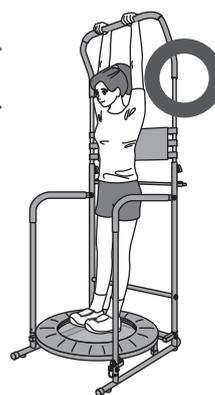
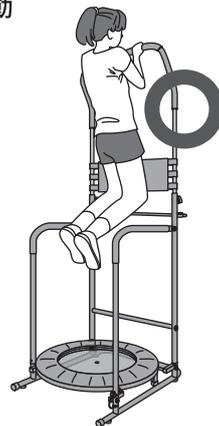
過度な使用はしない。

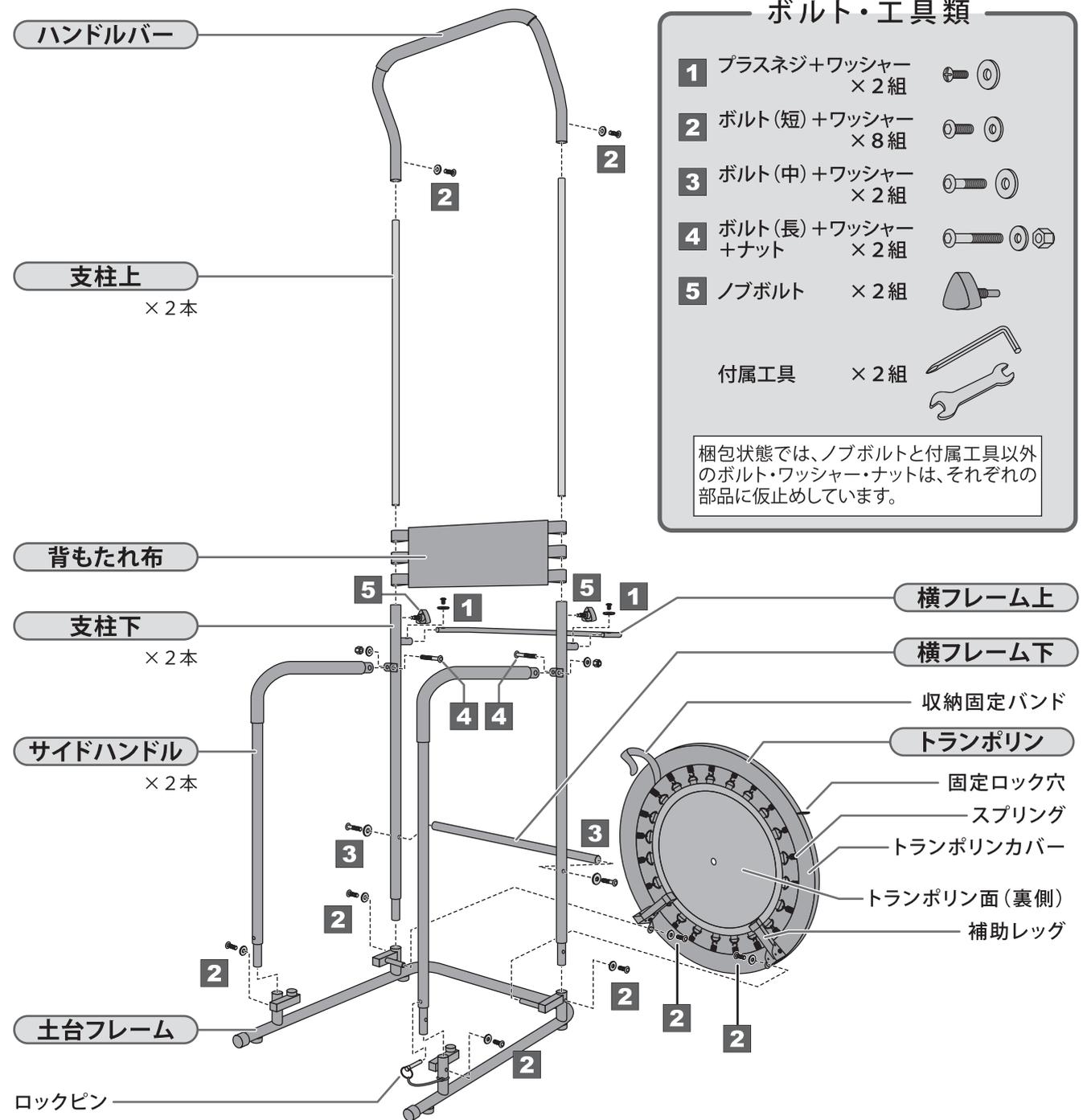
本体が前後左右に揺れるような激しい使い方はしないでください。またトランポリンはバランスを崩すほど高く跳ねないでください。バランスをコントロールできなくなると、転倒の原因になります。

トランポリン収納状態では使用しない。

トランポリンが折りたたまれた状態では使用しないでください。足をひっかけるなど事故の原因になります。
また、折りたたまれたトランポリンに足をかけたり、もたれかかったりしないでください。

運動時の体の方向に注意。

ぶらさがり運動時は、背もたれ布を背にした方向で運動します。
懸垂運動時は、背もたれ布側に体を向けて運動します。

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

本 体 サ イ ズ ：W720×D870×H2,270 mm
ハンドルバー高さ ：1,830～2,270 mm（110mmピッチ×５段階）
質 量（ 重 量 ）：約20.5 kg
耐 荷 重 ：90 kg
主 な 材 質 ：スチール、PP（ポリプロピレン）、TPR（熱可塑性ゴム）、PVC（ポリ塩化ビニル）、ポリエステル、ネオプレーンゴム
生 産 国 ：中 国

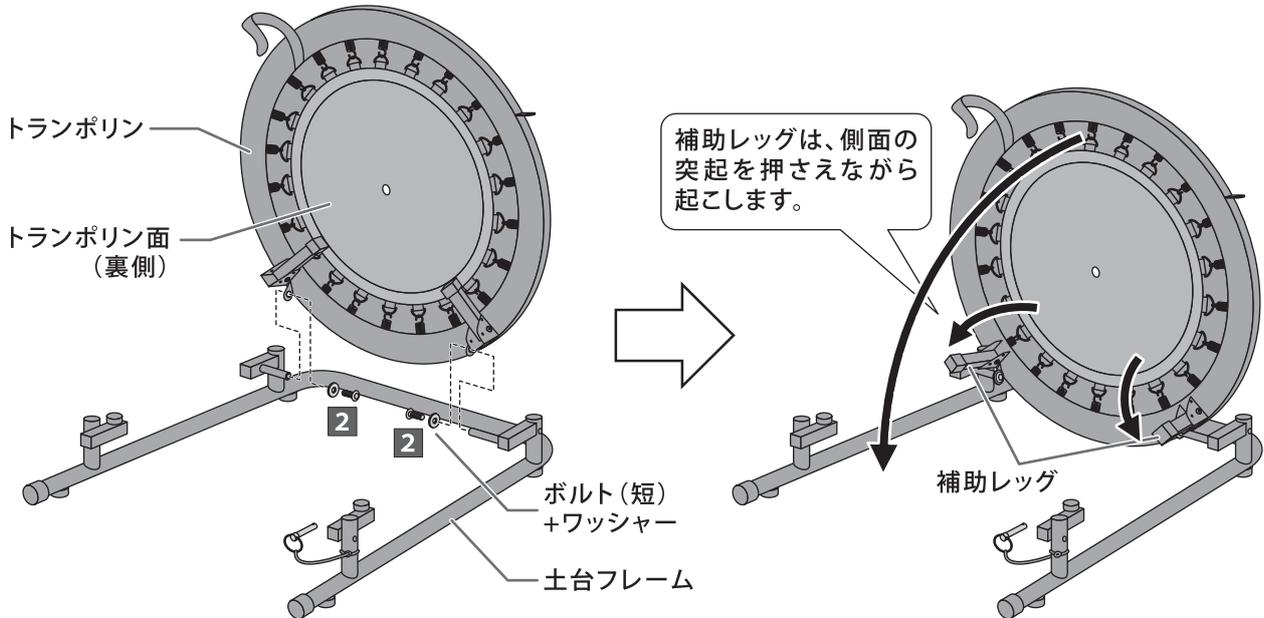
必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（保護マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立方法（床を傷つけたり床材を変色させないように必ず床面を保護するマットなどの上で組み立ててください。）

必ず軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、全ての作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかりと増し締めしてください。（付属の工具は本書と共に保管しておいてください。）

1 土台フレームにトランポリンを取り付ける

① 土台フレームとトランポリンのネジ穴を合わせ、左右それぞれ 2 ボルト（短）＋ワッシャーで固定します。
※トランポリンの取付方向に注意してください。

② トランポリン裏面の２本の補助レッグを起こし、土台フレーム側にトランポリンを倒します。

2 土台フレームに支柱下とサイドハンドルを取り付ける

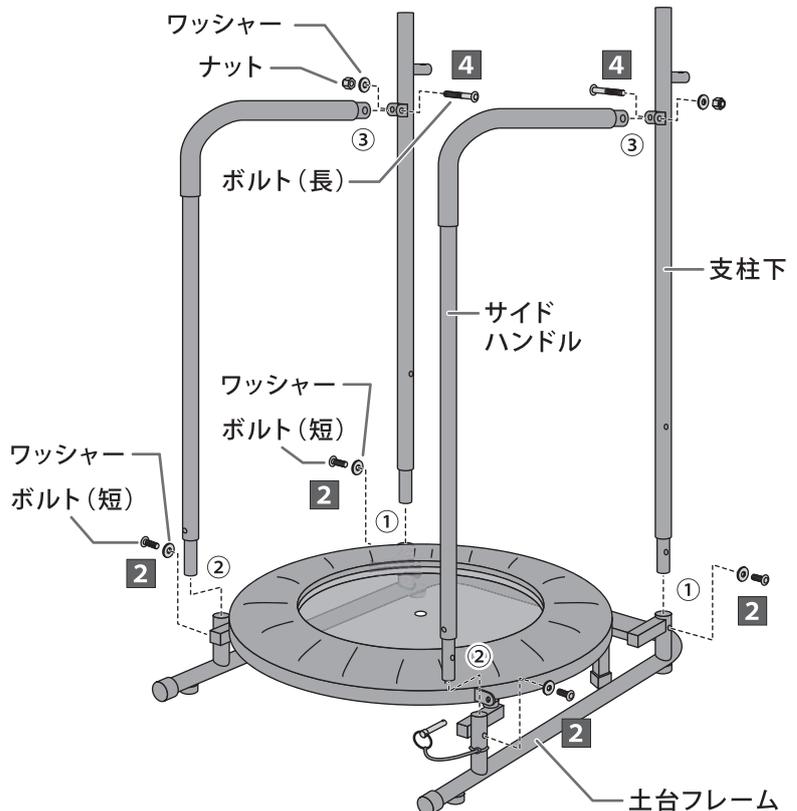
① 土台フレームに支柱下を差し込み左右それぞれ、 2 ボルト（短）＋ワッシャーで固定します。
※支柱下の取付方向に注意してください。

② 土台フレームにサイドハンドルを差し込み、左右それぞれ、 2 ボルト（短）＋ワッシャーで固定します。

③ ①で取り付けた支柱下と、②で取り付けたサイドハンドルを、左右それぞれ、 4 ボルト（長）＋ワッシャー＋ナットで固定します。

■ボルト・ナットの固定について
ゆるみ止めの「ナイロンパッキン」が入ったナットを使用しています。
ボルト固定の際、途中から、大変固くなりますが、工具を使い必ず最後までしっかりと締めてください。

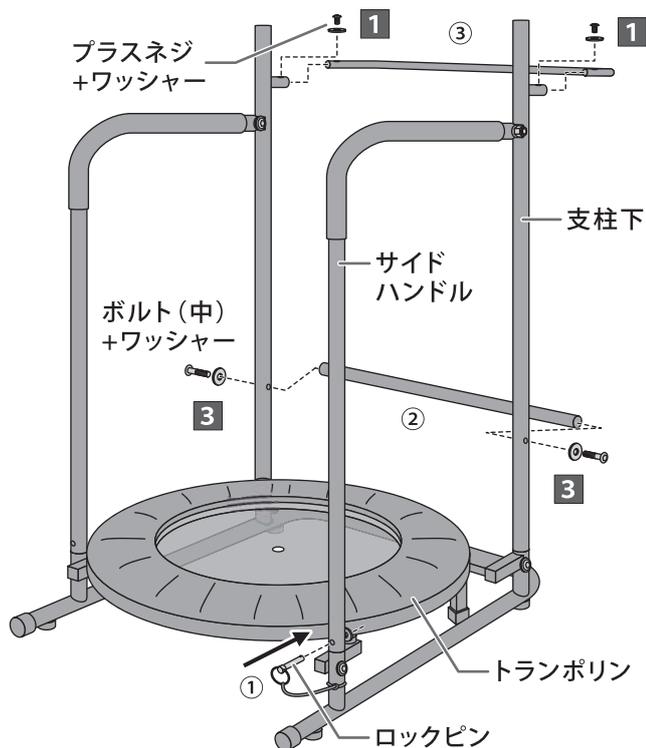
ナイロンナット

ナイロンパッキン
※このナイロンパッキンにボルトのネジ山が食い込んでいきますので、緩みにくくなります。

組立方法（床を傷つけたり床材を変色させないように必ず床面を保護するマットなどの上で組み立ててください。）

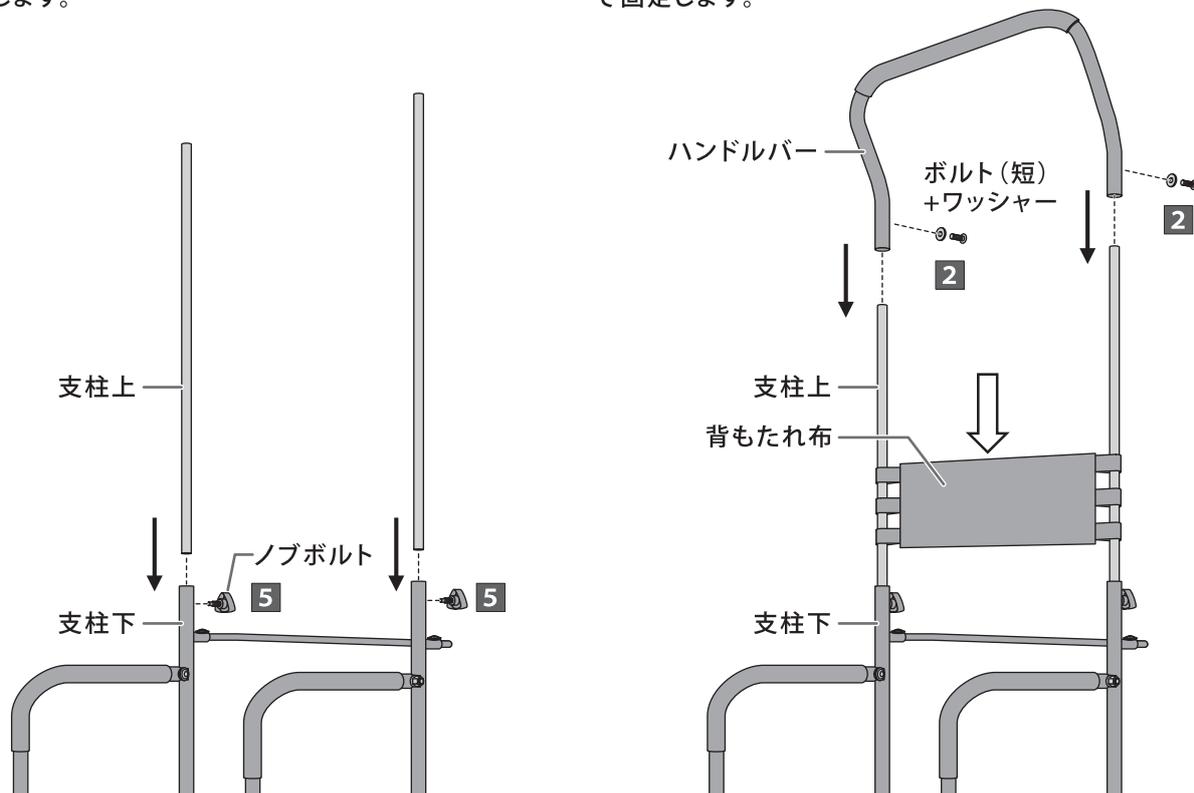
3 支柱間に横フレーム上と横フレーム下を取り付ける

① ロックピンをサイドハンドル右側下にある穴を貫通させるように差し込み、トランポリンの固定ロック穴に差し込みます。
（トランポリンが閉じないようにロックします）

② 左右の支柱下の間に横フレーム下をはさみ込み、 3 ボルト（中）＋ワッシャー２組で固定します。

③ 左右の支柱下の上部に横フレーム上を差し込み、 1 プラスネジ＋ワッシャー２組で固定します。

4 支柱上を差し込み、ハンドルバーを取り付ける

① 左右の支柱下に、それぞれ支柱上を差し込み、左右同じ高さに合わせ 5 ノブボルトで固定します。

② 左右の支柱上から背もたれ布を通し、支柱上の上端にハンドルバーを差し込み、 2 ボルト（短）＋ワッシャーで固定します。

組立後、付属の工具などを使って、全てのボルトをしっかりと増し締めしてください。

高さ調節方法・トランポリンの展開方法と収納方法

【高さ調節方法】

ハンドルバーの高さ調節は、1,830～2,270mmの間で、１１０mmごとに５段階で調節できます。
本体背面のノブボルトを外し、支柱上を上下にスライドさせて、希望の高さに穴位置を合わせてから、再びノブボルトでしっかりと固定してください。

【トランポリンの展開方法と収納方法】

■展開方法

トランポリン裏面の補助レッグを起こしてから、収納固定バンドを外し、トランポリンを下に降ろします。
ロックピンをサイドハンドル右側下にある穴を貫通させるように差し込み、トランポリンの固定ロック穴に差し込みます。
（トランポリンが閉じないようにロックします）

■収納方法

サイドハンドル右側下のロックピンを抜き、トランポリンを起こします。
トランポリン裏面の収納固定バンドを支柱下に巻いて、しっかりと面ファスナーで固定させてから、補助レッグを折りたたみます。

お手入れ方法

長期にわたりご使用いただくため定期的に点検とお手入れを行ってください。

●各箇所のボルトの増し締め確認は、使用の都度行ってください。
●トランポリン面やトランポリンカバーが破れたときは、直ちに使用を中止してください。
●汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。
●トランポリン面を洗剤でお手入れするのはおやめください。滑りやすくなり、大変危険です。
●シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。変色や変質、劣化の原因になります。

運動方法（床を傷つけたり床材を変色させないように必ず床面を保護するマットなどの上でご使用ください。）

⚠ 警告 本書に記載している運動方法は健康な状態での運動を前提としています。
身体に異常がある場合や、運動中に異常を感じた場合は、ただちに運動を中止してください。

【有酸素運動】

■ステップ運動

トランポリン上でリズミカルに足踏みするだけでも、バランス感覚を養いながら、脂肪燃焼が期待できます。
この他にも、片足立ちしたまま姿勢をキープすると、体幹エクササイズにもご使用できます。

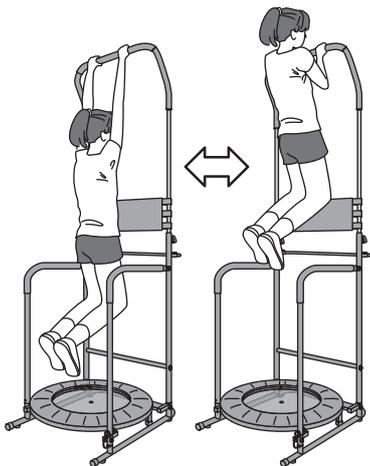
■ジャンプ運動

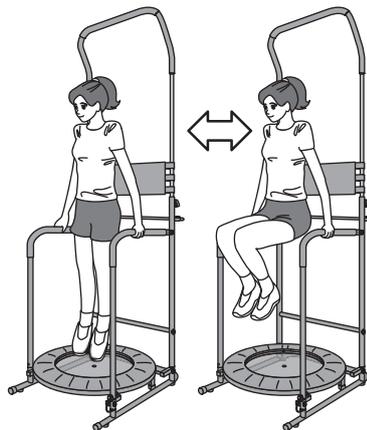
垂直に跳ぶだけでも、かなりの運動効果が期待できます。
脂肪を意識しつつ、肩の力を抜いてリラックスして運動するのがポイントです。軽く息がはずむ程度で、リズムよく運動してください。

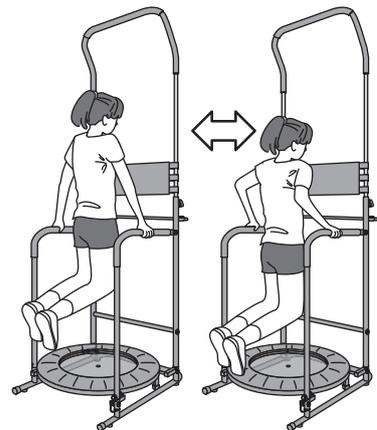
⚠ 注意
- 本製品のトランポリンはアクロバットを行うものではありません。
- 運動に不慣れな方や、ご年配の方は安全のためサイドハンドルを握りながら運動してください。

【筋力トレーニング】

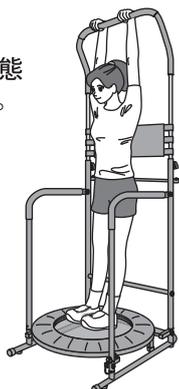
■チンニング（懸垂）

強化部位：背中と上腕
（広背筋、上腕二頭筋）

■レッグレイズ

強化部位：下腹部
（腹直筋下部）

■ディップス

強化部位：上腕の裏側
（上腕三頭筋）

⚠ 注意
- 懸垂運動を行うときは、イラストのように背もたれ布側に体を向けて行ってください。
- トレーニング中は息を止めず、必ず力を入れるときに息を吐きましょう。
- 使用している筋肉を意識して、正しいフォームでトレーニングを行いましょう。
- フォームを覚えるまでは無理をせず、少ない回数で運動に慣れましょう。
- トレーニング中は、力を完全に抜かず、運動を行いましょう。
- 必ず準備運動や整理運動を行いましょう。

【ストレッチ】

両手を伸ばして足が地面に付く状態で、必ず高さ調節を行ってください。

運動については、腹筋に力を入れて足を前方に持ち上げるようにぶらさがってください。
１０秒間のぶらさがりを１回とした場合、１日５回行うようにしてください。
正しい運動方法で背筋も伸び、身体の調子もよくなります。

アルインコ株式会社

フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120−30−4515

（受付時間 AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EX8017：この商品のWEBページはこちら